

ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

Teambuilding – wir kommen gestärkt wieder

Ob Trainingsgruppe, Vorstand, Schulklasse oder Arbeitsgruppe: zu lernen, als Team zusammen zu halten und ein gemeinsames Ziel zu erreichen, kann nicht nur herausfordernd, sondern abwechslungsreich, unterhaltsam und spaßig sein. Nach so vielen Monaten, in denen kein Training oder nur begrenztes Training stattfand, muss sich jede Gruppe erstmal wieder aneinander gewöhnen, Vertrauen aufbauen und Sicherheit gewinnen. Die untenstehenden Übungen können entweder aufeinander aufbauend als eine Stunde oder auch separat zu Beginn verschiedener Stunden durchgeführt werden. Alle Übungen können auch draußen und auf Abstand durchgeführt werden.

Alter: ab 8 Jahren



Reifenwechsel

Material

1 Gymnastikreifen, 1 Stoppuhr und pro Person ein Springseil, wenn die Übung mit Abstand durchgeführt werden soll.

Vorbereitung

Die teilnehmenden Personen stehen nebeneinander in einer Reihe und halten sich an den Händen. Soll die Übung mit Abstand durchgeführt werden, müssen die Springseile vor Beginn in eine lange Reihe nebeneinandergelegt werden, so dass jede Person zwei Enden unterschiedlicher Seile halten kann und der Abstand durch die Springseile gewahrt wird. Die beiden, die in der Reihe außen stehen, halten natürlich nur ein Ende in der Hand.

Spielablauf

Die ganz links stehende Person bekommt den Gymnastikreifen in die Hand. Auf ein Signal des*der Übungsleiter*in startet diese*r die Stoppuhr und die Teilnehmenden haben nun die Aufgabe, nacheinander durch den Gymnastikreifen zu steigen, ohne die Hände bzw. die Seile loszulassen. Die Zeit wird gestoppt, sobald die ganz rechts stehende Person durch den Reifen gestiegen ist. Nach dem ersten Durchlauf bekommt die Gruppe nun die Zeit gesagt und soll gemeinschaftlich überlegen, wie viel schneller sie die Übung in einem zweiten Durchlauf schaffen könnten. Im zweiten

Durchlauf soll die abgesprochene Zeit unterboten werden. Nach einem erfolgreichen bzw. missglückten Versuch kommt die Gruppe nochmal zusammen und bespricht, welche Aspekte wohl für das Ergebnis ausschlaggebend waren und welches Verhalten hilfreich oder hinderlich war (z. B. wer hat schlussendlich die Zeit festgesetzt; wurden alle angehört; wurde um Hilfe gebeten; konnte Hilfe angenommen werden; ...).

Variante 1

Anstatt auf Zeit können auch zwei Gruppen gegeneinander antreten. Hierfür braucht man einen zweiten Gymnastikreifen. Gewonnen hat die Gruppe, bei der der Reifen zuerst von allen Personen durchstiegen wurde.

Variante 2

Bei der zweiten Variante stehen alle teilnehmenden Personen in einem Kreis und es werden zwei Gymnastikreifen in die gleiche Richtung im Kreis rumgeschickt. Die Reifen werden genau gegenüber voneinander losgeschickt. Ziel ist es, dass beide Reifen den jeweils anderen Reifen fangen. Hier gewinnt und verliert das Team gleichzeitig, da die Aufgabe unlösbar ist. Außerdem ist das gesamte Team für beide Reifen zuständig. Besonders spannend ist hier die Besprechung nach der Übung.



Blinder Dosenslalom

Material

Dosen, Hütchen, Augenbinden und je nach Lust und Laune weiteres (verletzungsarmes) Kleinmaterial.

Vorbereitung

In der gesamten Halle werden Dosen, Hütchen und weiteres Kleinmaterial wie z. B. Medizinbälle oder PET-Flaschen verteilt.

Diese Übung lässt sich auch sehr gut auf Abstand durchführen. Des Weiteren sollten die Teilnehmenden je nach Infektionslage ggf. eigene Augenklappen oder Schals mitbringen.

Spielablauf

Die Gruppe teilt sich in Zweier-Teams. Eine Person jedes Teams zieht die Augenbinde auf und die andere Person leitet die nun blinde Person ohne Körperkontakt und nur auf Zuruf durch die Halle um die Hindernisse herum. Nach einigen Minuten werden die Aufgaben getauscht und anschließend teilen sich die Zweier-Teams ihre Erfahrungen mit. Gerne können einzelne Situation auch in der großen Gruppe besprochen werden.

Variante 1

Es werden zwei identische Parcours aufgebaut und die Gruppe wird in zwei Teams unterteilt. Nun bestimmt jedes Team eine „blinde“ Person und das restliche Team leitet diese Person durch den Slalom. Ziel ist es, schneller als das gegnerische Team zu sein.

Achtung! Bei dieser Variante muss noch besser auf die Umgebung geachtet werden, da das restliche Team vom Rand aus lotst und somit weiter weg steht und das gegnerische Team ebenfalls vom Rand dazwischenruft, um die eigene „blinde“ Person schneller durch den Parcours zu lotsen.

Variante 2

Wie Variante 1, allerdings läuft nun ein Team weg, das andere fängt. In dieser Variante wird auch wieder nur ein Parcours benötigt. Das Team der Fänger*innen versucht also, in einer vorher festgelegten Zeit (z. B. 2:30 Minuten) die „blinde“ fangende Person so zu lotsen, dass der*die „blinde“ Wegläufer*in gefangen wird, während das gegnerische Team versucht, das Gefangenwerden zu verhindern. Nach jedem Durchgang wechseln die „Blinden“ und die Rollen des Teams.

Die Aussprache

Material

Ball oder Würfel, auf dem in jedes Quadrat oder Sechseck mit einem dicken Stift eine Frage geschrieben wurde. Die Fragen können frei gewählt werden. Sie sollten jedoch so offen gestaltet werden, dass sie von sehr persönlichen Fragen bis hin zu Banalitäten alle Gefühlslagen berücksichtigen.

Vorbereitung

Die Gruppe stellt sich in einen großen Kreis.



Die Drohne

Material

Mindestens 4 Springseile oder Kletterseile, Hütchen, Dosen, PET-Flaschen oder ähnliches, für die Halle, ggf. Bodenläufer

Vorbereitung

Diese Übung funktioniert nur mit mindestens zehn Kindern (besser 14) und wird vorzugsweise auf einer Wiese oder in der Halle auf Bodenläufern durchgeführt.

Aus den Kleinmaterialien werden zwei gleiche Slalomstrecken aufgestellt.

Spielablauf

Bei zehn Kindern teilt sich die Gruppe in zwei Fünfer-Teams auf. Bei 14 Kindern teilt sich die Gruppe in zwei Siebener-Teams. Jedes Team bekommt je nach Teamgröße zwei oder drei Seile. Nun werden die Seile nebeneinander auf den Boden gelegt und eine Person legt sich mit dem Rücken zum Boden so auf die Seile, dass sie angehoben wird und „fliegt“, wenn die anderen Kinder die Seilenden hochnehmen. Bei der Übung soll das Team die „fliegende“ Person (die Drohne) durch den Parcours „fliegen“ lassen, ohne das Kleinmaterial zu berühren. Ist der Parcours einmal durchquert, wird die „fliegende“ Person gewechselt und das Team fliegt die Drohne zurück.

Achtung! Wenn sich jemand nicht traut, sollte hier vorsichtig versucht werden, durch Vorübungen wie z. B. nur Anheben und wieder absetzen, die Angst zu nehmen. Es sollte niemand gezwungen werden. Eine Reflexion am Ende oder nach einem ersten Durchgang bewirkt stärkeres Vertrauen und Neugier.

Variante 1

Für Jugendliche ab 12 Jahren: wie die Ausgangsübung, aber in dieser Variante „fliegen“ die Kinder bäuchlings.

Variante 2

Nun geht es um Schnelligkeit. Die Teams treten in einer Pendelstaffel gegeneinander an. Die beiden gleichen Parcours werden mit Wendepunkten ausgestattet und die Teams begeben sich an einen definierten Startpunkt. Auf ein Startsignal fliegt die erste Drohne in Richtung Wendepunkt. Dort wird die Drohne durch eine Teammitglied ausgewechselt und die Drohne fliegt wieder zurück. Das Team, welches zuerst alle 5 (7) Drohnen fliegen lassen hat, gewinnt die Runde.

Spielablauf

Der Ball oder Würfel wird herumgeworfen und jede*r muss eine Frage beantworten. Hierbei darf die Frage selbst gewählt werden. Wichtig ist, dass dieser Ablauf verantwortungsvoll und konzentriert durchgeführt wird. Alles was gesagt wird, bleibt in der Runde und die Antworten der Kinder werden angenommen. Es wäre sehr schade, wenn sich jemand nicht traut, das zu sagen, was einem auf dem Herzen liegt.

Mögliche Fragen oder Aussagen für den Ball oder den Würfel können sein:

- Warum fühlst du dich in dieser Gruppe wohl?
- Warum fühlst du dich in dieser Gruppe nicht wohl?
- Was hat dir gut gefallen?
- Was hat dir nicht gut gefallen?
- Hattest du heute zu einem Zeitpunkt Angst oder Bedenken?
- Was wolltest du schon immer mal sagen?
- Hast du eine Bitte an die Gruppe?
- Möchtest du dich für etwas entschuldigen?